BA 530

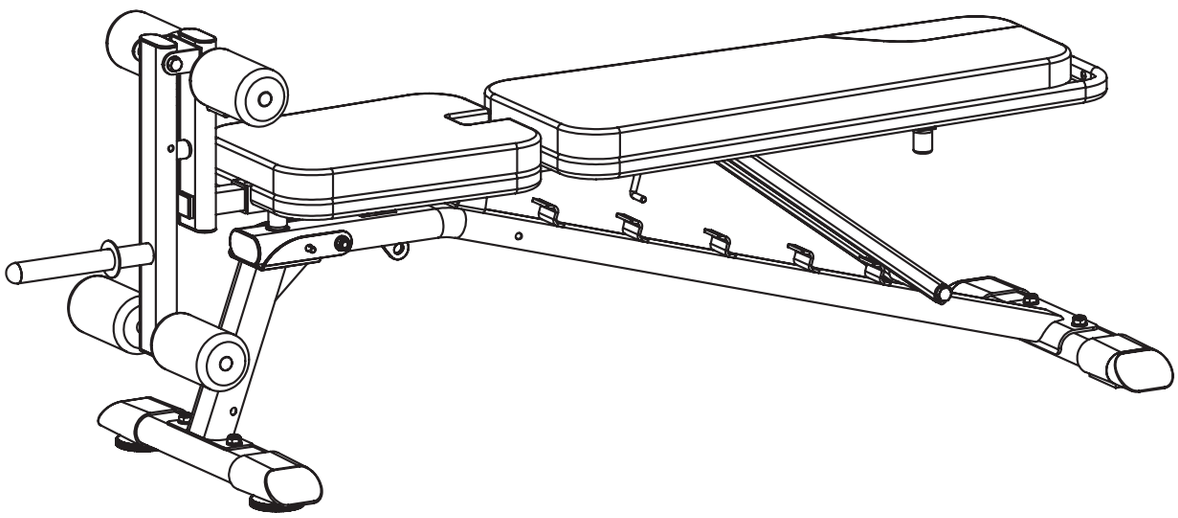
Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informaţii originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
请保留说明书
請保留原始說明書
보관해야 할 사용설명서 원본
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

oxylane OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02
Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 - 合格品 - 中国制造 - GB17498-2008 - EN957 - 仰卧板
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 仰臥板
Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中國製造
ref pack: 0476.817

DOMYOS.COM

BA 530



BA 530
24 kg / 53 lbs
168 x 62 x 52 cm
67 x 25 x 21 cm

MAXI

250 kg / 550 lbs

15 min

DOMYOS

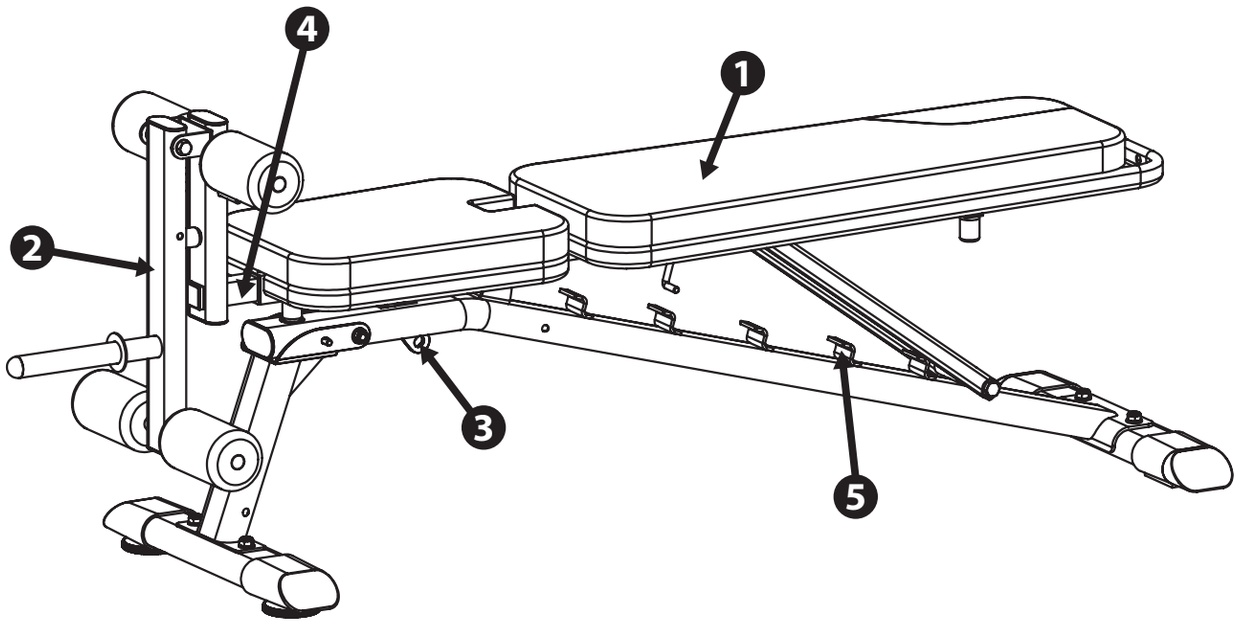
1• Thick upholstery - Sellerie dense - Asiento denso - Feste Sitzpolsterung - Selleria densa - Stevige zitting - Base densa - Gruba skóra - Tömör ülések - Обивка из прочного материала - Burete dens pentru căptuşirea băncii - Vystužený postroj - Hutná sedlářská kůže - Tät stoppning - Твърда тапицерия - Yoğun deri kısımlar - Tapecirano sjedalo - 加厚座垫 - 加厚坐墊 - 두꺼운 등받이 패드 - سِرَاجَة غليظة.

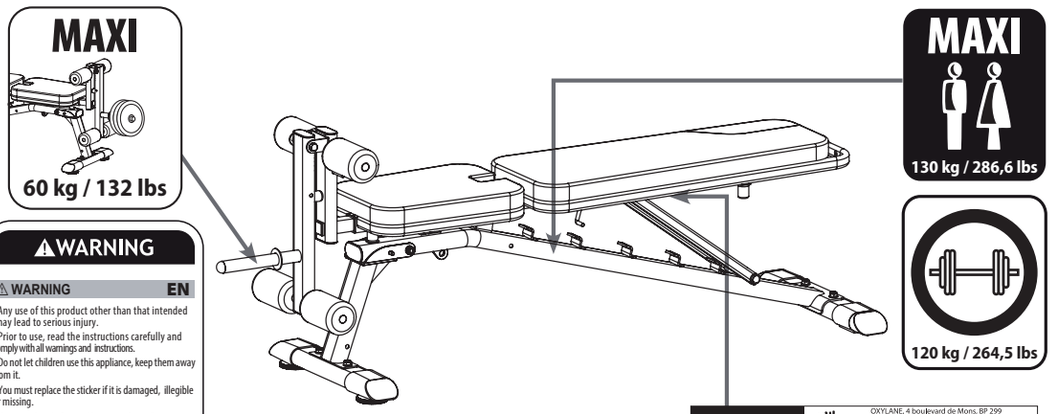
2• Option for legs - Option jambes - Opción para las piernas - Beinoption - Accessorio gambe - Optie benen - Opção pernas - Opcja z nogami - Lábtartó opció - Разгибатель для ног - Opţiune pentru picioare - Varianta na nohy - Volitelná nástavba pro posilování nohou - Benalternativ - Опция за краката - Bacak opsiyonu - Opcija za noge - 脚部锻炼功能 - 腳部鍛煉功能 - 발걸이 옵션 - خيار الساقين.

3• Adjustable seat, two positions (0° or 15°) - Siège réglage sur deux positions 0°, 15° - Asiento regulable en dos posiciones: 0° y 15° - Sitz auf zwei Positionen 0°, 15° einstellbar - Sedile regolabile su due posizioni 0°, 15° - Zitting instelbaar in twee posities 0°, 15° - Assento ajustável em duas posições, 0°, 15° - Siedzenie regulowane w dwóch pozycjach 0°, 15° - Két helyzetben állítható ülés, 0° és 15° - Два положения регулируемого сиденья: 0° и 15° - Scaun reglabil pe două poziţii 0°, 15° - Nastavenie sedla do dvoch polôh 0°, 15° - Sedadlo nastavitelné do dvou poloh 0°, 15° - Stolsinställning i två lägen 0°, 15° - Регулируема седалка с две позиции - 0°, 15° - 0°, 15° olmak üzere iki konuma ayarlanabilir koltuk - Podešavanje sjedala u dva položaja 0°, 15° - 座椅可调节，有0°和15°两个位置 - 座椅可調節，有0°和15°兩個位置 - 0°, 15° 두 가지 위치로 조절 가능한 시트 - 0°، 15° ضبط المقعد على مستويين.

4• Leg length adjustment system for leg option - Système de réglage de la longueur pour l'option jambes - Sistema de ajuste de la longitud de la opción para las piernas - Einstellsystem der Länge für Beinoption - Sistema di regolazione della lunghezza per l'accessorio gambe - Optie voor benen instelbaar in lengte - Sistema de ajuste do comprimento para a opção pernas - System regulacji długości w opcji z nogami - Állítható hosszúság a lábtartó opcióhoz - Система регулировки длины разгибателя для ног - Sistem de reglare a lungimii pentru opţiunea pentru picioare - Systém nastavenia dĺžky pre variantu na nohy - Systém nastavení délky volitelné nástavby pro posilování nohou - Längdinställningssystem för benalternativ - Системи за ригулиране на височината за опцията на краката - Bacak opsiyonu için uzunluk ayar sistemi - Sustav za podešavanje duljine za opciju noge - 长度可调节，以方便进行脚部锻炼。 - 長度可調節，以方便進行腳部鍛煉。- 발걸이 조절을 위한 길이 조절 시스템 - نظام ضبط طول خيار الساقين.

5• Back with seven positions, horizontal and tilting -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° and 80° - Dossier sept positions déclinables, horizontables et inclinables: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° - Respaldo con siete posiciones posibles, horizontales e inclinables: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° y 80° - Rückenlehne sieben Neigungspositionen, horizontal einstellbar und neigbar: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° und 80° - Schienale con sette posizioni declinabili, orizzontabili e inclinabili: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° - Rugleuning kan in zeven schuine posities (omhoog/omlaag) en horizontaal worden ingesteld: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° en 80° - Dossiê sete posições declináveis, horizontáveis e inclináveis: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° e 80° - Oparcie ustawiane w siedmiu pozycjach, z możliwością regulacji w poziomie i nachylenia -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° i 80° - Hét helyzetben állítható háttámla, vízszintes és dönthető: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° et 80° - Семь положений регулируемой спинки (нижние, верхние и горизонтальное): -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° и 80° - Spătar reglabil în şapte poziţii declinabile, orizontale şi înclinabile: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° şi 80° - Operadlo sedem polôh sklopenia, vodorovného sklopenia a naklonenia: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° - Sedm nastavitelných poloh naklopitelné zádové opěrky: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° a 80° - Ryggstöd som kan lutas i sju olika lägen: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° och 80° - Облегалк, 7 позиции, хоризонтални и под наклон: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60°, и 80° - Ayarlanabilir, yatırılabilir, eğilebilir arkalık: -15, 0, 15, 30, 45, 60 ve 80 derecelik açılar - Leđni naslon se može regulirati u sedam položaja od horizontalnog do uspravnog: -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° i 80° - 靠背有七种不同的位置，可水平或倾斜调节。-15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° 和 80° - 靠背有七種不同的位置，可水平或傾斜調節。-15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60° 和 80° - 수평 위치 외 7가지 위치로 조절 가능한 등받이 -15°, 0°, 15°, 30°, 45°, 60°, 80° 조절 가능 - 80° و 60° ،45° ،30° ،15° ،0° ،-15°: دعامة مائلة للظهر بسبعة مستويات، أفقية ومُثْنِيَة.





⚠ WARNING

⚠ WARNING — **EN**

1. ▶ • Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
2. ▶ • Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
3. ▶ • Do not let children use this appliance, keep them away from it.
4. ▶ • You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
5. ▶ • Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.

DOMYOS
BA 530
360.437
77 387
TN: XXXXXXXXX
DATE: WW-YYYY

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE
IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda
CNPJ : 02.314.041/0022-02
Импортер: ООО "Октобу", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км, ТП3 "Алтуфьево", владение 3, строение 3
上海華威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号
合格品 - 中国制造 - GB17499-2008 - 印刷板
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諧興
電話: (04) 2471-3612 - 印版板
Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае
İmal edildiği yer Çin - 中國製造

⚠ AVERTISSEMENT — **FR**

• Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
• Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
• Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
• Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
• Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA — **ES**

• El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
• Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
• No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.

⚠ WARNUNG — **DE**

• Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen
• Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
• Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
• Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
• Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.

⚠ AVVERTENZA — **IT**

• Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
• Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
• Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
• Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
• Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.

⚠ WAARSCHUWING — **NL**

• Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
• Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
• Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
• Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
• Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.

⚠ AVISO — **PT**

• Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
• Antes de qualquer uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
• Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
• Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.

⚠ OSTRZEŻENIA — **PL**

• Jakiekolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
• Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
• Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
• Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
• Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

⚠ FIGYELMEZTETÉS — **HU**

• A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
• Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetéseket és előírásokat.
• Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
• Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
• Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.

⚠ ВНИМАНИЕ — **RU**

• В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
• Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
• Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
• Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
• Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.

⚠ AVERTISMENT — **RO**

• Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
• Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de utilizare şi să respectaţi toate avertismentele şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
• Nu le permiteţi copiilor să utilizeze acest aparat şi nici nu-i lăsaţi să se apropie de acesta.
• În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte cu desăvârşire, acesta trebuie înlocuit.
• Nu apropiaţi mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mişcare.

⚠ UPOZORNENIE — **SK**

• Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
• Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
• Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k nemu prístup.
• Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
• Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.

⚠ UPOZORNĚNÍ — **CS**

• Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
• Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
• Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
• Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
• Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujícím se částem.

⚠ VARNING — **SV**

• Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
• Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
• Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
• Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
• Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — **BG**

• Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
• Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
• Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
• Ако маркировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
• Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.

⚠ UYARI — **TR**

• Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
• Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
• Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
• Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
• Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.

⚠ UPOZORENJE — **HR**

• Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
• Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
• Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
• Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
• Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.

⚠ 注意事项 — **ZH**

• 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
• 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
• 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
• 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
• 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。

⚠ 注意事項 — **ZT**

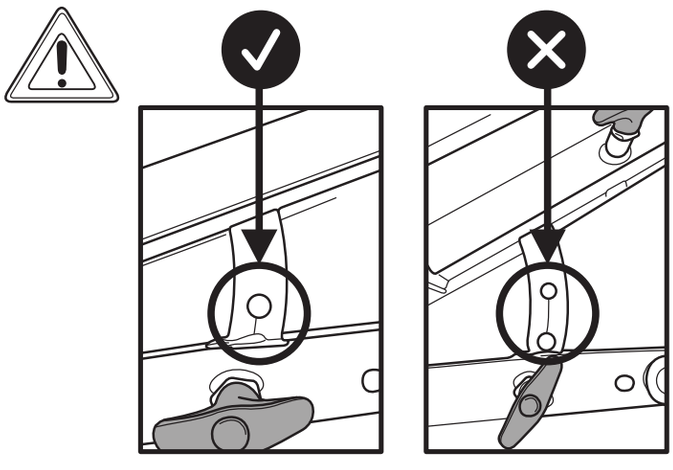
• 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
• 使用前請仔細閱讀說明書，遵守說明書中的注意事項和使用說明。
• 請勿讓兒童使用本產品，並將其放置于遠離兒童的地方。
• 如果產品上粘貼的說明出現損壞、無法閱讀或缺失的情況，請將其替換。
• 請勿將手腳或頭發靠近正在轉動的部件。

⚠ 경고 — **KO**

• 이 제품을 잘못 사용하면 심각한 부 상 을 유 발할 수 있습니다.
• 사용 전에 설명서를 주의 깊게 정독하 고 안에 든 주의사항과 지시사항을 모 두 준수 하십시오.
• 어린이가 기계를 사용하지 않도록 해 주시고 어린이들이 가까이 오지 못하도 록 해주십시오.
• 스티커가 손상되었거나 읽을 수 없거 나 떨어졌으면 새 것으로 교체해야 합니다.
• 작동 중인 부품에 손, 발, 머리카락을 가까이 대지 마십시오.

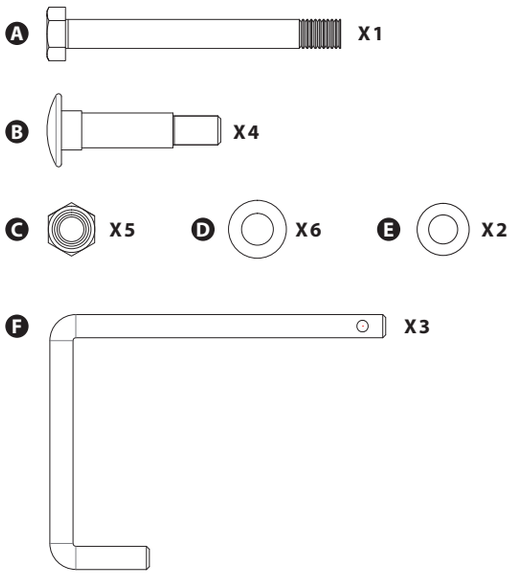
⚠ تنبيه — **AR**

• يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة.
• قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
• لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير
• في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة
• لا تقرّب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.

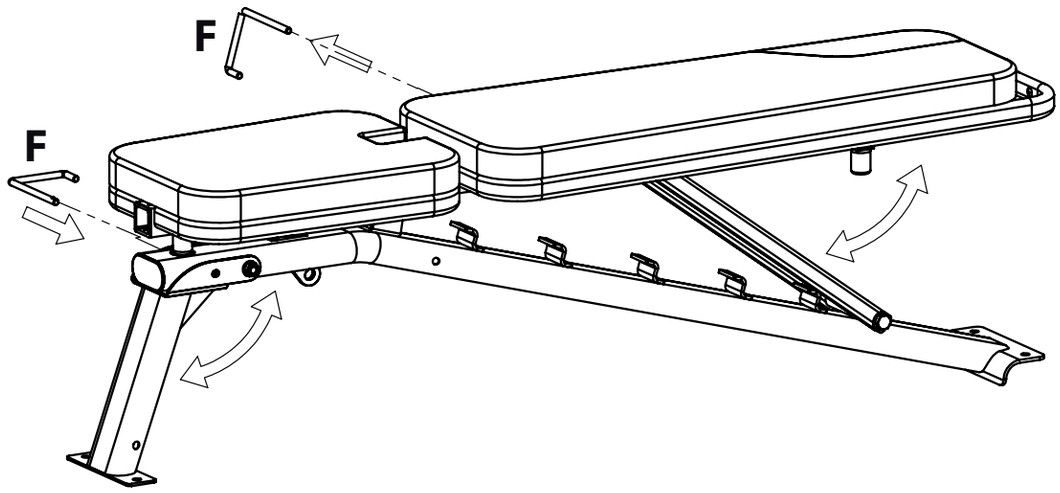


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

15 min

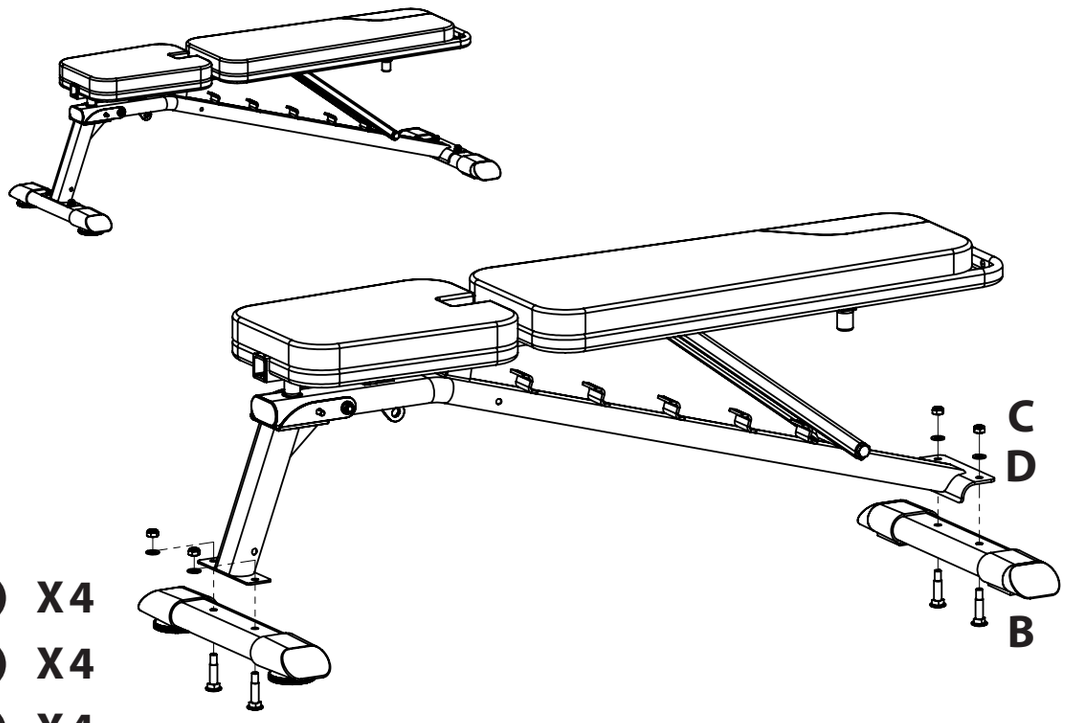


1



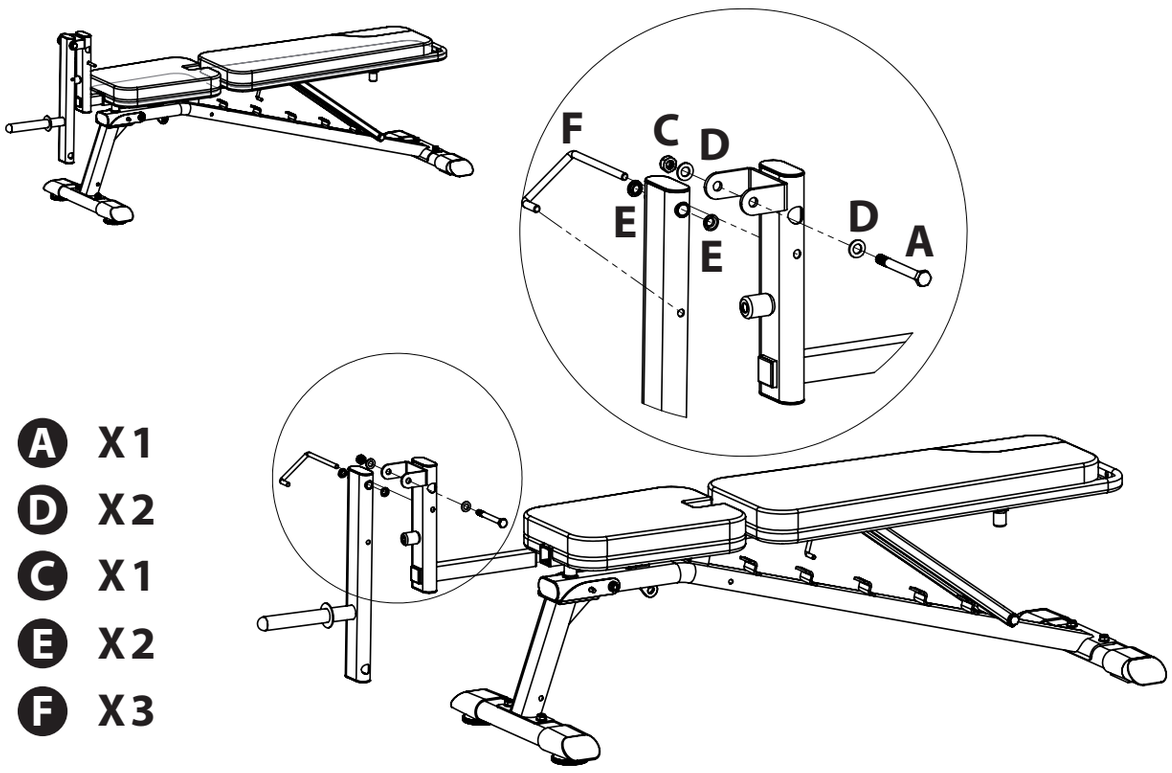
F X2

2



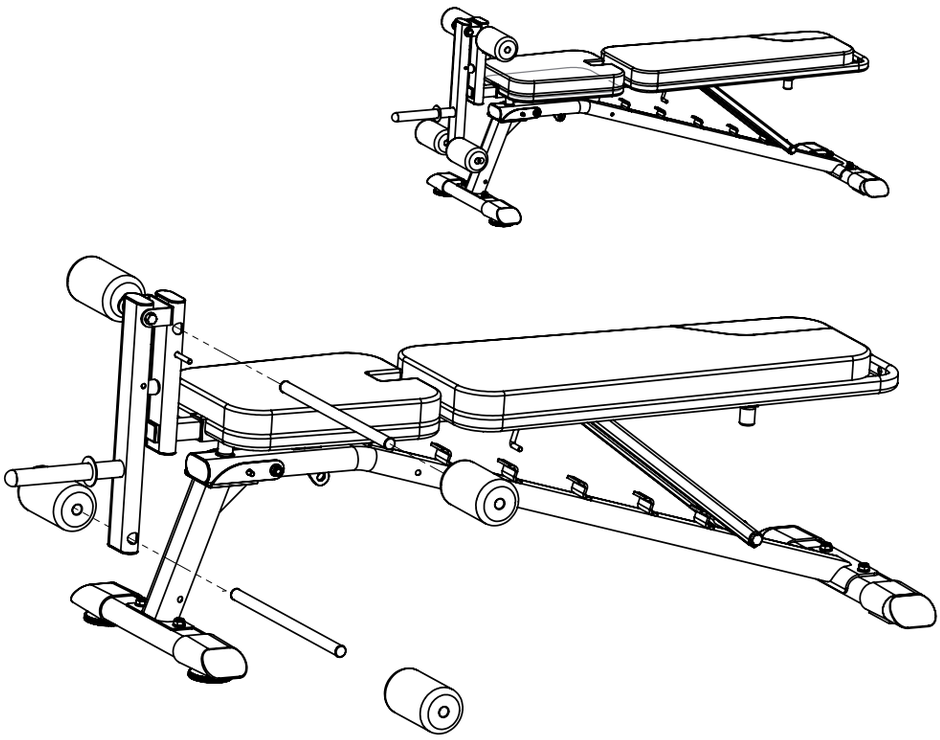
- B X4
- D X4
- C X4

3

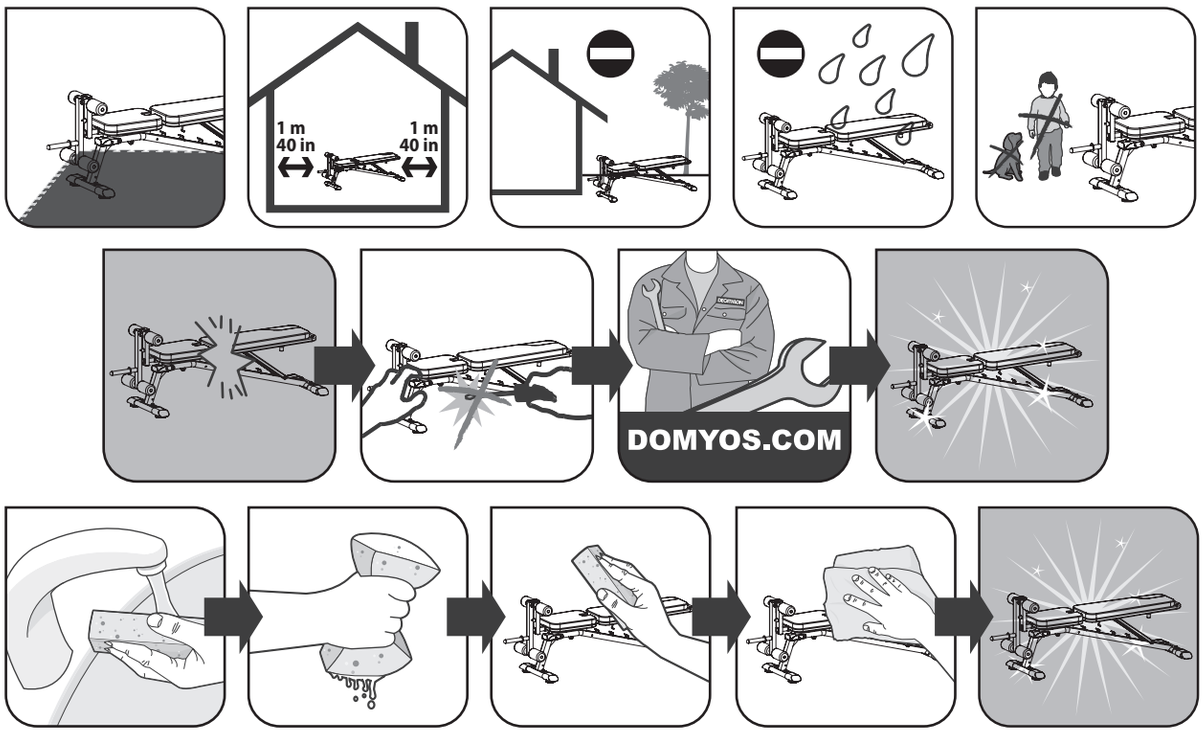


- A X1
- D X2
- C X1
- E X2
- F X3

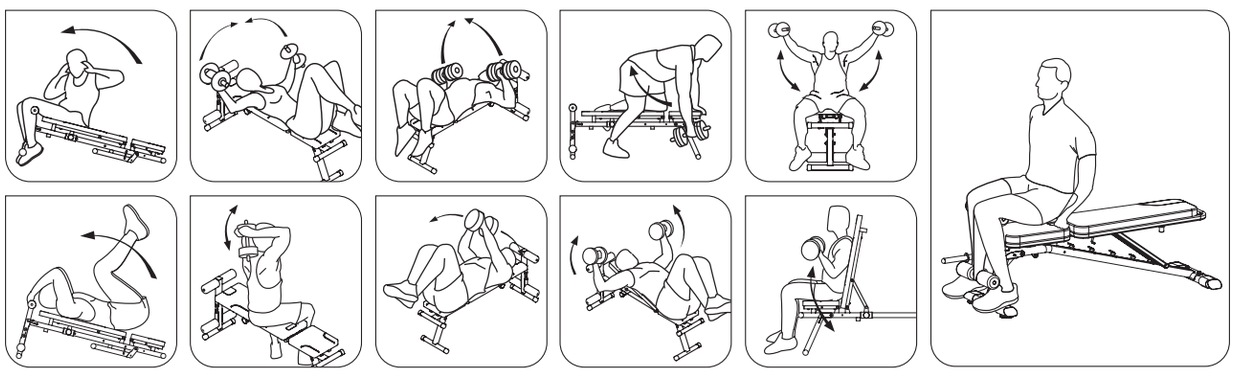
4



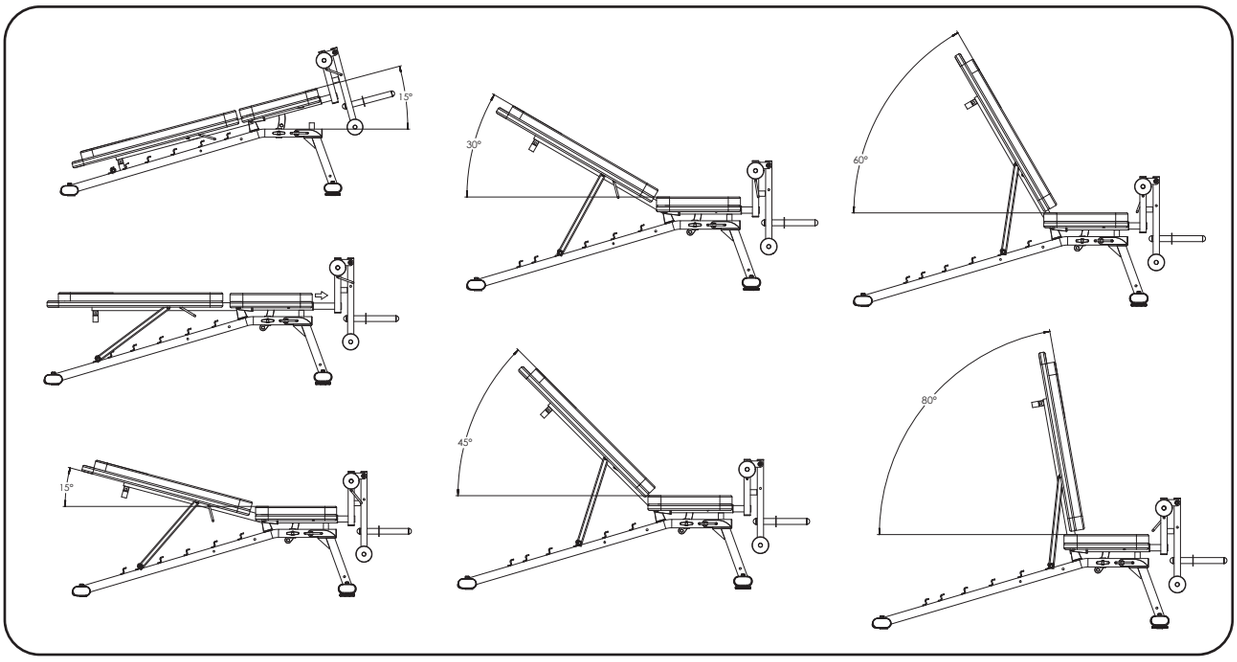
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية



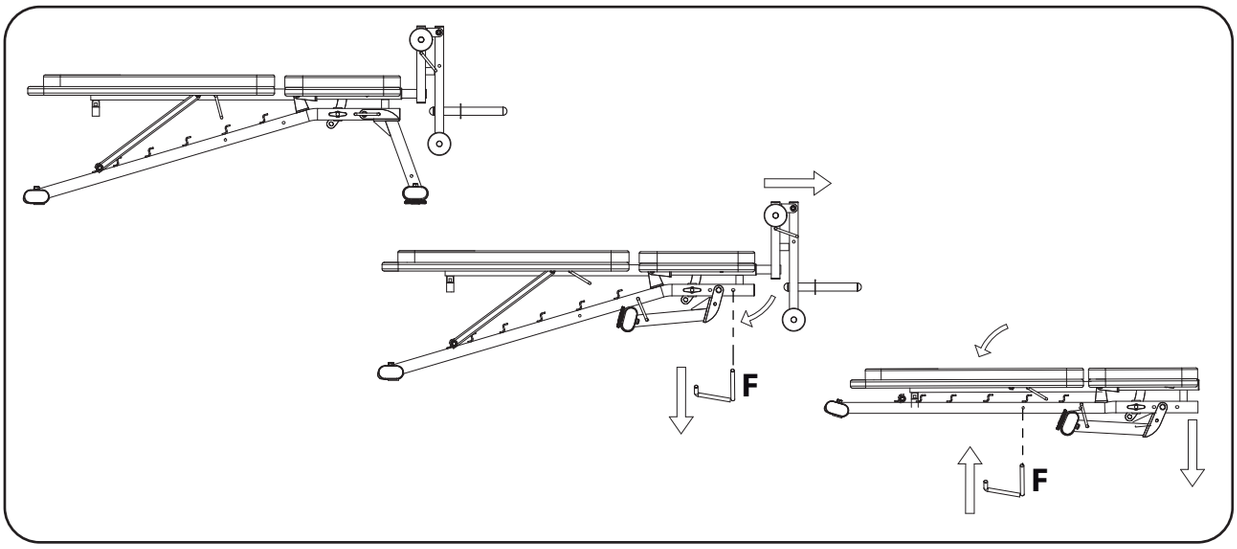
EXERCISES • EXERCICES • EJERCICIOS • ÜBUNGEN • ESERCIZI • OEFENINGEN • EXERCÍCIOS • ĆWICZENIA • EDZÉS • УПРАЖНЕНИЯ • EXERCIȚII • CVIČENIE • CVIKY • ÖVNINGAR • УПРАЖНЕНИЯ • EGZERSİZLER • VJEŽBE • 练习 • 練習 • 운동 • التمارين



SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA • NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 • الضبط



FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ • HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • 折叠 • 折疊 • 접기 • الطي



Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra web DOMYOS.COM, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

■ PRESENTACIÓN

BA530 es un banco de pesas plegable para el entrenamiento físico en casa.
El entrenamiento en este banco le permitirá realizar un trabajo localizado músculo a músculo: espalda, hombros, pectorales, bíceps, tríceps, cuádriceps y abdominales.

■ RECOMENDACIONES GENERALES

Léalas atentamente y guárdelas para consultarlas en el futuro.

1. Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico, Esto es importante sobre todo en las personas mayores de 35 años o en las que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
4. Este producto solo está destinado al uso doméstico. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
5. El usuario es responsable de asegurar un buen mantenimiento del aparato. Después de montar el producto y antes de empezar a usarlo, verifique que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Compruebe el estado de las piezas más sometidas al desgaste.
6. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No se prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas. y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
7. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.
8. El aparato tiene que colocarse sobre una superficie plana y estable.
9. Debe quedar un espacio libre alrededor del aparato que permita utilizarlo con total seguridad.
10. Antes de cada uso, compruebe que el producto esté bloqueado (pasadores en su sitio).

■ UTILIZACIÓN

Como medida de seguridad, inspeccione el aparato regularmente.

- Si es principiante, empiece a entrenar durante varias semanas con pesas ligeras para acostumbrar su cuerpo al trabajo muscular.
- Caliente antes de cada sesión con un trabajo cardiovascular, series sin pesas o ejercicios en el suelo de calentamiento y estiramientos. Aumente progresivamente las cargas.
- Efectúe todos los movimientos de forma regular, sin golpes bruscos.
- Mantenga siempre la espalda recta. Evite hundir o redondear la espalda durante el movimiento.

Si es usted principiante, trabaje en series de 10 a 15 repeticiones, en general 4 series por ejercicio con un tiempo de recuperación mínimo entre cada serie (este tiempo de recuperación puede ser definido por su médico en su visita de control). Alterne los grupos musculares. No trabaje todos los músculos cada día, reparta su entrenamiento en varios días.

■ GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

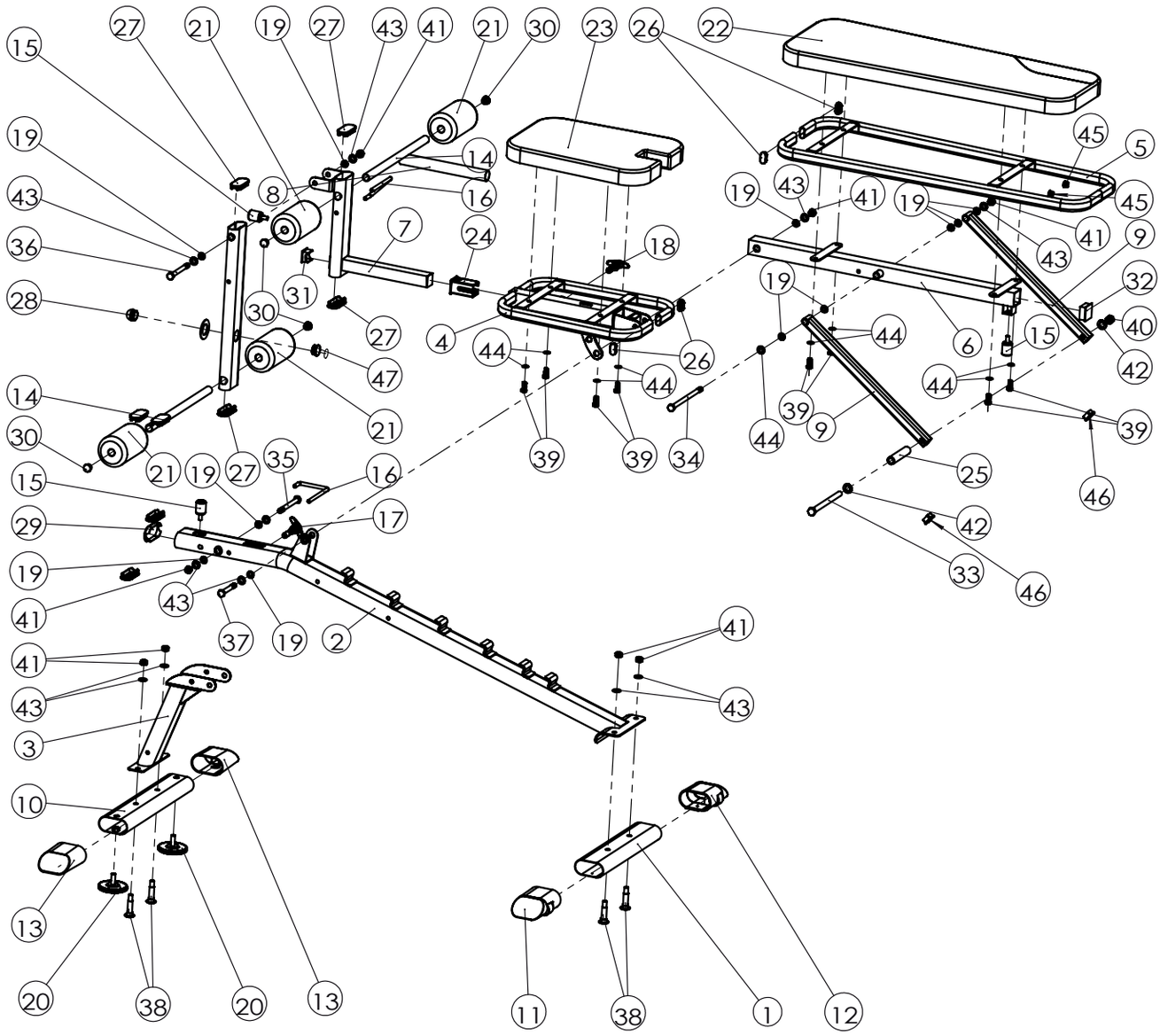
La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte
- Utilización y/o almacenamiento en el exterior o en un ambiente húmedo
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anómalo
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte la última página del manual de instrucciones.


27 21 19 27 43 41 21 30 23 26 22
15
19
43
36
28
14
30
15
29
19
41
41
43
3
10
13
20 38 20 13
8
7
24
18
31
30
27
47
21
4
44 39 44 39 34 26
16
14
35
17
16
37 19 2
41
43
11 38 1 12
45
5
19 43 41 19 41 45
43
9
32
19
44
6
15
40
42
44
39
39 9
44
25
46
42
33
46

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 • بعد خدمة البيع

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (cost di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent\euro al min + IVA).

BELGIQUE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË
Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

中国
你需要帮助吗？
请访问我们的网站 www.domyos.cn 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI
Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE
Potrebna vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

其他国家
需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助？
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

기타 국가
도움이 필요하십니까?
홈페이지 www.domyos.com 에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아주십시오.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.